

2025



Stadsskogens naturreservat
En riktig skog mitt i staden. Det rika stöpsystemet och det ständiga läget gör att det nyttjas flitigt av många uppsalabor för utflykter och rekreation.

Hägdalen-Nästens naturreservat
En blandning av storskog och öppen dalgång där Hägaån slingrar sig fram. Kung Björns hög vittnar om en rik kulturhistoria och den djupa Kvärnbörravinen är lummig. De många markerade lederna kan användas både sommar och vinter.

Årke Fyris naturreservat
Årke Fyris sträcker sig längs Kungsängsbron, förbi Vindbron och ända ner till Flottsundsbron i Sunnersta. I maj månad blommar kungsängsblommorna på Kungsängen.

DATUM ATT HA KOLL PÅ OCH INFO OM MÅNADSSLÄPP
Hittauts checkpoints sitter ute och kan registreras på hemsidan mellan 25 april och 31 oktober 2025. I början finns 100 checkpoints tillgängliga. Dessa sitter kvar hela perioden fram till den 31 oktober.

Fyra gånger under sommaren (1 juni, 1 juli, 1 augusti och 1 september) släpps 12 nya checkpoints, se listan med **MÅNADSSLÄPP**. Dessa nya checkpoints sitter uppe och går att registrera mellan 1 juni-31 oktober, 1 juli-31 oktober och så vidare. Du känner igen de checkpoints som släpps i början av månaderna genom att de har nummerserier som börjar med 601, 701, 801 och 901 för den sjätte, sjunde, åttonde och nionde månaden. Som exempel blir checkpoints från 601 till 612 tillgängliga den 1 juni och 801-812 blir tillgängliga den 1 augusti. Alla checkpoints är kvar till 31 oktober.

For this information in English, please visit www.hittaut.nu/upsala.

MÅNADSSLÄPP

JUNI

Biotopias smultronställen

NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	KOD
601	Plattformen	Blå	
602	Stolpen	Blå	♂
603	Staketörmet	Blå	
604	Stolpen	Blå	♂
605	Tornet	Blå	♂
606	Tornet	Blå	

Hägdalen

NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	KOD
607	Branten	Röd	
608	Stolpen	Blå	
609	Sankmarken	Röd	
610	Höjden	Röd	
611	Brön	Svart	
612	Sankmarken	Svart	

AUGUSTI

Västra Lunsen

NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	KOD
801	Branten	Röd	
802	Sankmarken	Röd	
803	Stenen	Svart	
804	Stenen	Svart	
805	Branten	Svart	
806	Dikesförringen	Röd	
807	Branten	Svart	
808	Stenen	Svart	
809	Sankmarken	Svart	
810	Sankmarken	Svart	
811	Stenen	Röd	
812	Stenen	Svart	

SEPTEMBER

Stenhagen

NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	KOD
901	Stenen	Svart	
902	Höjden	Svart	
903	Höjden	Svart	
904	Sankmarken	Svart	
905	Stolpen	Blå	♂
906	Stolpen	Blå	♂

Värdsätra, Graneberg

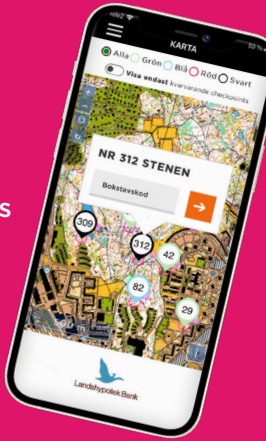
NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	KOD
907	Stolpen	Blå	
908	Stolpen	Röd	
909	Stolpen	Grön	
910	Stenen	Grön	♂
911	Bryggan	Grön	
912	Höjden	Svart	

SVÄRIGHETSNIVÅER

- Grön: Mycket lätt
- Blå: Lätt
- Röd: Medelsvår
- Svart: Svår
- ♂: Tillgänglighetsanpassad

REGISTRERA CHECKPOINTS OCH VINN PRISER

- Registrera ett Hittautkonto på orientering.se/hittaut eller i appen Hittaut.
- Registrera bokstavs-koden för de checkpoints du besöker och du är automatiskt med i utlottningen av fina priser.
- Ju fler checkpoints du registrerar, desto större är chansen att vinna.
- Utmana grannen, kompis eller kollegan och följ ställningen i topplistorna.



LADDA NER HITTAUT-APPEN

Ladda ner Hittauts app för iOS eller Android. Där har du tillgång till alla Hittaut-projekts kartor och kan registrera dina checkpoints. Om du vill kan du ta hjälp från mobils GPS-markör.



TECKENFÖRKLARING

- Vanlig skog
Forest area
- Öppen mark
Open field
- Tätt skog
Dense forest
- Tomtmark, förbjudet område!
Private domain, forbidden to enter!
- Hus/byggnad
House/building
- Staket
Fence
- Sjö
Lake
- Sankmark
Marsh
- Bäck
Stream
- Checkpoint
- Sten/Stenmur
Stone/Stone wall
- Väg, liten/stor
Road, small/big
- Kraftledning, liten/stor
Power line, small/big
- Brant/fstup
Cliff
- Stig, liten/stor
Track, small/big
- Höjd/kontur
Contour
- Höjd/Hål
Height/Depression
- Liten höjd (punkt/höjd)
Small height
- Tomtmark och odlad mark är förbjudna områden

motions orientering

naturpasset

Se www.motionsorientering.se/upsala för mer information och kommande lokala arrangemang!

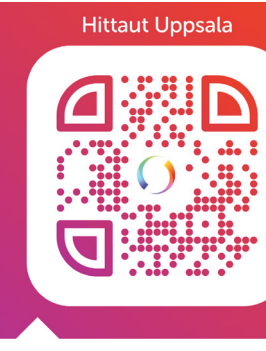
Naturpasset finns på flera ställen i och kring Uppsala. Se www.naturpasset.se för mer information.

- STIGAR OCH LEDER**
- Linnéstig
 - Övrig vandringsled
 - Mountainbike-led
 - Skidspår (vintern)

STÖD OSS VIA SWISH

Tycker du att Hittaut är bra får du gärna bidra med valfritt bidrag som hjälper oss att täcka kostnader för karta och hemsida.

Swisha ditt bidrag till 123 535 001 och märk med Hittaut. Tack!



Värdsätra naturpark

Ett av Sveriges äldsta naturreservat som sedan bidandet 1909 haft totalt tillträdesförbud. Det som från början var en öppen beteshage har nu fritt utvecklat till en stor ålskog med inslag av ädellöv och mycket död ved. Nu finns en ny spång så att reservatet kan upplevas från vattnet.

OM ARRANGÖREN

Hittaut i Uppsala arrangeras av OK Linné, Sveriges största orienteringsskubb. Hittaut arrangerar OK Linné också ett flertal tävlingar under året, liksom träningsläger flera gånger i veckan. Du är varmt välkommen att hänga på våra träningsläger eller dyka upp på någon av våra nybörjarkurser. Läs mer om oss på www.oklinne.nu.

ABOUT THE LOCAL ORGANIZER

OK Linné is the largest orienteering club in Sweden. Our goal is to be an elite club but still attract people in all ages and levels of experience. Especially we try to offer plenty of quality activities for kids. Everything we do is guided by Openness, Development, Happiness and Solidarity. Our clubhouse is located in Norby (checkpoint

53) in Uppsala. Except for Hittaut, OK Linné also organises a number of competitions every year, as well as trainings throughout the week. You are more than welcome to join our trainings or take part in one of our beginner courses. Read more about us at www.oklinne.nu.



Fem gym till priset av ett!

Abonnemang från 220 kr/mån
Obundet abonnemang från 355 kr/mån

ALEWALDS

BIDRAR MED PRISER FÖR 40 000 KR TILL HITTAUT UPPSALA

cytiva

UPPSALA AKADEMIFÖRVALTNING

UTLÄMNINGSSTÄLLEN

Här kan du hämta en ny papperskarta:

- » Länsförsäkringar, Muningsgatan 1
- » Uppsala kommuns kontaktcenter, Stadshusgatan 2
- » Alewalds butik, Östra Ågatan 27
- » Alewalds Outlet, Gamla torget 1
- » Frisks & Sveltis: Fyrishov, Ultuna, Ekeby, Väderkvarn, Stallet
- » Biotopia, Vassagatan 4
- » Capio i Sävja
- » Sveriges Lantbruksuniversitet på adresserna: Almas allé 9, Duhrevägen 8 och Lennart Hjelm's väg 9
- » Uppsala universitets campus (endast för studenter och anställda); vid bland annat Segerstedts huset, Ekonomikum, Ångströmlaboratoriet, Engelska parken, Gamla torget och Blåsenhus.
- » OK Linnés klubbgård, Tallbacksvägen 68

För en aktuell lista över alla utlämningsställen, se hittaut.nu/uppsala/papperskarta

BESQAB

PLATSSAMVERKAN GRÄNBY KVARNGÅRDET

Magnus Thor AB

Panterdata

Folkes livs

MELLANSKOG

BIOTOPIA

Capio | Sävja

Structor

KARTA UPPSALA

Skala 1:12 500

(1 cm på kartan = 125 m i verkligheten)

Ekvidistans 2,5 m

Upphovs rätt kartan: Uppsala OL-allians, Uppsala IF

För kopiering kontakta: uppsala@hittaut.nu

NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	SPONSOR	KOD	NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	SPONSOR	KOD
1	Stolpen	Grön			57	Höjden	Svart		
2	Stolpen	Grön			58	Höjden	Svart		
3	Stolpen	Grön			59	Höjden	Svart		
4	Stolpen	Grön			60	Vindskyddet	Blå		
5	Staketörnet	Grön			61	Stolpen	Blå		
6	Stolpen	Grön			62	Stenen	Svart		
7	Stolpen	Grön			63	Stigkorsningen	Grön		
8	Stolpen	Grön			64	Sänkan	Svart		
9	Staketörnet	Grön			65	Stenen	Svart		
10	Stolpen	Grön			66	Höjden	Blå		
11	Stolpen	Grön			67	Huset	Svart		
12	Branten	Grön			68	Stenen	Blå		
13	Stolpen	Grön			69	Höjden	Svart		
14	Stolpen	Grön			70	Stenen	Svart		
15	Bron	Blå			71	Höjden	Svart		
16	Stigslutet	Blå			72	Gropen	Svart		
17	Höjden	Svart			73	Stolpen	Grön		
18	Stolpen	Blå			74	Sänkan	Blå		
19	Stolpen	Blå			75	Stenen	Svart		
20	Dammen	Grön			76	Branten	Svart		
21	Stubbstolen	Blå			77	Höjden	Svart		
22	Stolpen	Blå			78	Stolpen	Grön		
23	Höjden	Blå			79	Grinden	Blå		
24	Fönstret	Grön			80	Stolpen	Grön		
25	Stolpen	Grön			81	Stigen	Grön		
26	Stolpen	Grön			82	Bron	Blå		
27	Stolpen	Blå			83	Branten	Svart		
28	Höjden	Blå			84	Stenen	Svart		
29	Fönstret	Grön			85	Stenen	Svart		
30	Staketet	Grön			86	Stolpen	Blå		
31	Stolpen	Blå			87	Sankmarken	Svart		
32	Sankmarken	Blå			88	Höjden	Blå		
33	Stolpen	Grön			89	Branten	Blå		
34	Stolpen	Grön			90	Sankmarken	Blå		
35	Gropen	Blå			91	Branten	Svart		
36	Stigen	Blå			92	Branten	Svart		
37	Ruinen	Blå			93	Stolpen	Grön		
38	Bron	Grön			94	Gropen	Svart		
39	Stolpen	Blå			95	Höjden	Svart		
40	Vattenhålet	Blå			96	Branten	Svart		
41	Gropen	Blå			97	Stolpen	Svart		
42	Stolpen	Blå			98	Sankmarken	Svart		
43	Sankmarken	Blå			99	Sankmarken	Svart		
44	Stolpen	Grön			100	Sankmarken	Blå		
45	Bron	Grön							
46	Bron	Grön							
47	Stolpen	Grön							
48	Branten	Svart							
49	Stolpen	Grön							
50	Stolpen	Blå							
51	Stenen	Svart							
52	Stenen	Svart							
53	OK Linnés klubbgård	Grön							
54	Höjden	Svart							
55	Gropen	Blå							
56	Stolpen	Blå							

SVÄRIGHETSNIVÅER

- Grön Mycket lätt
- Blå Lätt
- Röd Medelsvår
- Svart Svår
- Tillgänglighetsanpassad



VAD ÄR HITTAUT?

Hittaut går ut på att hitta checkpoints i stads- och skogsmiljö. Det är ett av Sveriges största friskvårdsprojekt som ägs av Svenska Orienteringsförbundet och drivs av den lokala orienteringsföreningen. 2025 finns Hittaut i närmare 100 orter och aktiverar cirka 200 000 deltagare. Kartan och digital teknik står i fokus och målet är att aktivera och få fler människor att uppleva och upptäcka naturen nära sig.

Just nu håller du i en karta över Uppsalas när- och naturområden. Varje ring på kartan representerar en checkpoint, som ute i terrängen markeras med en Hittaut-stolpe. Varje checkpoint har en specifik kod som du kan registrera digitalt via webb eller app.

Hittaut är för alla. Du kan Hittaut tillsammans eller ensam. Du kan gå, cykla eller springa. Vissa checkpoints är "hjulanspassade" och kan nås med exempelvis cykel, rullstol eller barnvagn. Hittaut är gratis och du kan Hittaut hur du vill, när du vill och med vem du vill.

Att komma igång är enkelt. Kliv ut genom dörren och börja leta efter checkpoints. Det finns alltid en nära dig. Skapa en inloggning på orientering.se/hittaut eller på appen Hittaut för att registrera checkpointkoderna. Genom att registrera dig och koderna har du möjlighet att vinna priser. Du bidrar även till att arrangören kan fortsätta arrangera ett av Sveriges största friskvårdsprojekt.

Kom ihåg!

- Visa hänsyn till natur och markägare.
- Kör inte på privata vägar.
- Håll naturen ren.
- Respektera allemansrätten.

Frågor? Om du har några funderingar, feedback eller om du upptäckt att en checkpoint saknas/är trasig, kontakta oss på uppsala@hittaut.nu.

WHAT IS 'HITTAUT'?

Hittaut is one of Sweden's largest wellness projects, covering nearly 100 towns with over 200,000 participants. Through the use of a map or a smartphone app, Hittaut helps to get people outside and to discover the nature and different environments around them. The Swedish Orienteering Federation (SÖFT) organises Hittaut in collaboration with local orienteering clubs all over Sweden.

You are now holding a map of Uppsalas urban and forested areas. Each circle on the map represents a checkpoint. Your task is to find the checkpoints out in the terrain. They are marked with a metallic stake or a paper sign with the Hittaut symbol. Each checkpoint has a letter code that you can register via the website or the app.

Hittaut is for everyone. You can collect Hittaut checkpoints alone or together as a group. You can walk, run or bike. Some checkpoints are marked as accessible by wheel and these can be reached, for example, by bike, wheelchair or stroller. Hittaut is free and you can do it however, whenever and with whomever you like.

Getting started is easy. Get out the door and start looking for checkpoints. There is always one nearby to be found. In order to register the checkpoint codes, create an account on orientering.se/hittaut or in the Hittaut app. By doing so, you have the chance to win prizes in the monthly lottery. You also help the organisers to continue to arrange one of Sweden's biggest outdoor activity projects.

Remember!

- Show respect for the environment and the landowners.
- Do not drive on private roads.
- Keep the environment clean.
- Show respect for "allmansrätten" (the right to public access).

Any questions? If you have questions or feedback, or a checkpoint is missing or broken, please email us at uppsala@hittaut.nu.

SÅ HÄR KAN EN CHECKPOINT SE UT:



LÄS MER PÅ hittaut.nu

@hittaut_orientering

@hittautuppsala

@hittaut.nu

25 april - 31 oktober

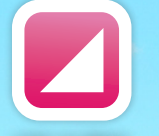
UPPLEV OCH UPPTÄCK DIN OMGIVNING MED UPPSALAS BÄSTA KARTA

Hittaut är en gratis aktivitet där du rör på dig samtidigt som du upptäcker nya platser.

SÅ HÄR SER KARTAN UT!



GRATIS



HUVUDPARTNERS



ARRANGÖR



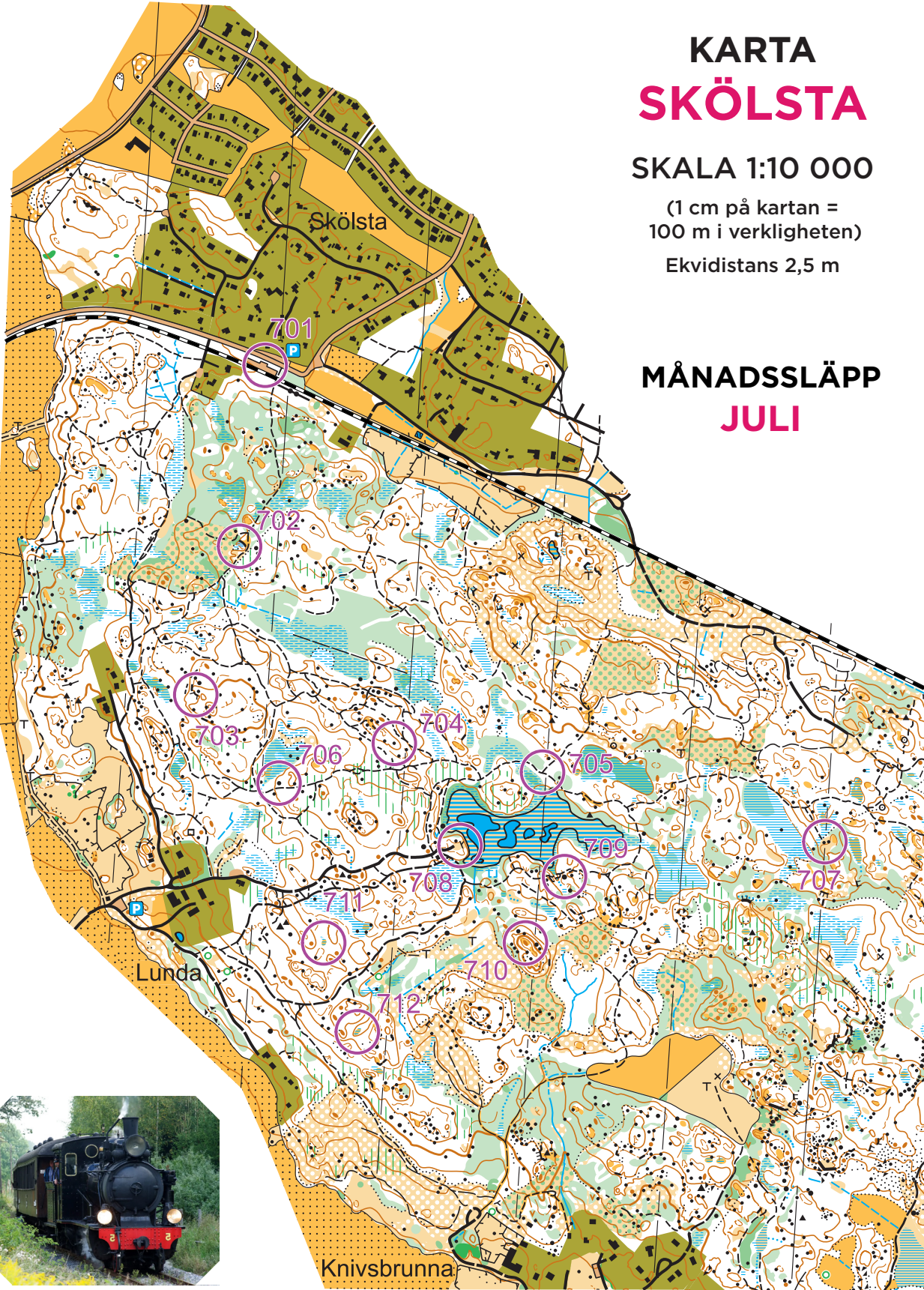
KARTA SKÖLSTA

SKALA 1:10 000

(1 cm på kartan = 100 m i verkligheten)

Ekvidistans 2,5 m

MÅNADSSLÄPP JULI



TA LENNAKATTEN TILL SKÖLSTA

Den 33 kilometer långa museijärnvägen Uppsala-Lenna Jernväg passerar Skölsta. Hållplatsen ligger vid checkpoint 701. Tidtabeller och ytterligare information finns på lennakatten.se.

NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	SPONSOR	KOD
701	Grusytan	Grön		
702	Gölen	Blå		
703	Branten	Svart		
704	Stenen	Röd		
705	Stigförgreningen	Grön		
706	Stenen	Blå		
707	Stenen	Blå		
708	Staketet	Grön		
709	Stenen	Blå		
710	Höjden	Svart		
711	Sankmarken	Svart		
712	Sankmarken	Svart		